

# 3. Dein Regionales Risotto!

- Eine NRW-Beilage, die auch Solo schmeckt -

- 200 g Buchweizen
- 400 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 100 g Karotten
- 1 EL gemischte Kräuter
- 50 g Butter
- Salz

Für 4  
LOKAL-  
HELDEN

## ZUBEREITUNG

1. Wasser mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
2. Buchweizen einstreuen und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zwiebel und Karotten putzen und würfeln.
4. Butter erhitzen und Zwiebel anrösten.
5. Karottenwürfel zugeben und ca. 5 Min. anschwitzen lassen (auch lecker: 100 g TK-Erbsen / 1 Tomate).
6. Buchweizen untermischen.
7. Mit Salz würzen und mit gemischten Kräutern verfeinern.



**TOTAL  
LOKAL**  
DIE 100 % NRW-ERNÄHRUNG

**Nimm dies - statt das!**

## Dein regionales Risotto!

Nudeln, Kartoffeln oder Reis - ist eine Entscheidung, die man beim Kochen treffen kann. Dass Reis einen weiteren Weg bis zu uns in den Topf hinlegt, ist klar. Zum Glück gibt es regionale Alternativen, die gleich um die Ecke angebaut werden.

## Nimm dies - statt das!

Getreide- und Pseudogetreidearten als Reis-Alternative. Hierbei erwartet dich eine schiere Vielfalt, die deinen Teller so richtig aufpeppt. Wie wäre es für den puren Getreidegenuss mit Weizen, Grünkern, Couscous oder Bulgur? Für eine glutenfreie Ernährung stehen dir Hirse, Buchweizen und Maisgrieß zur Verfügung.

Als Beilage oder im Salat ... gekochtes Getreide schmeckt!

1 TASSE...	WASSER	EINWEICHZEIT	KOCHZEIT
Weizen	2,5 Tassen	12 Stunden	30-45 Minuten
Grünkern	2,5 Tassen	12 Stunden	30-45 Minuten
Hirse	2,5 Tassen	15 Minuten	10-20 Minuten
Buchweizen	1,5 Tassen	15 Minuten	15 Minuten
Maisgrieß	3 Tassen	5 Minuten	10-20 Minuten

## TOTAL LOKAL - Die 100 % NRW-Ernährung

Die Kampagne zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du mehr regionale Lebensmittel in deine tägliche Ernährung einbauen kannst. Mit etwas Kreativität und Wissen über Regionalität hat NRW viel Leckeres zu bieten, das nur entdeckt werden will.

Denn Regionalität macht Sinn! Durch kürzere Transportwege verbrauchen regionale Lebensmittel weniger Treibstoffe und du unterstützt mit deinem regionalen Einkauf lokale Landwirt:innen, die die regionalen Lebensmittel stets zum optimalen Zeitpunkt ernten. Außerdem unterstützt Regionalität besondere Lebensmittel, die bereits Kultstatus besitzen.

Hier gibt es mehr  
**TOTAL LOKAL: [landservice.de](https://www.landservice.de)**

